IMPACTSTIK™

中文使用手冊

ImpactStik 的力學設計

ImpactStik 的設計目的是用正確的物理來改善高爾夫球的揮桿。 利用一個可滑動的重量機制， ImpactStik 提供了一種特殊類型的漸進式反作用力，能幫助使用者建立加速揮桿的自在感覺。 由於是依據正確的物理力學所設計，ImpactStik 更能幫助球友的身體在無形中因爲人體生理的反射作用，自然啓動順暢的下桿加速動作。

ImpactStik 的構造機制能強化揮桿時鐘擺效應的感覺。 它能修正包括由外而內的下桿擊球、旋轉軸心、力量不足的左手臂、擊球瞬間減速及不完整的送桿、收桿動作等等常見的錯誤。 由於 ImpactStik 的重量約是一般標準球桿的兩倍，定期使用它做爲高爾夫球的訓練器材將有助於鍛鍊您的高爾夫肌肉和一般肌力，如此能讓您的擊球更紮實，更輕鬆。 使用 ImpactSik 作爲打球之前的熱身設備將幫助調整您的揮桿速度和節奏。正因爲 ImpactStik 的內部撞擊功能的設計是模擬實際擊球時的情況，這樣一來您可以在任何地方使用得到相同的練習效果。ImpactStik 是一個十分有效的高爾夫揮桿輔助器材。

練習

注意：練習說明之敘述是以右手球友爲範例。 左手球友應做適當之對應調整。

“練習 1 -手腕放鬆運動

“練習 2 -限制性半揮桿

“練習 3 -左臂的揮桿練習

“練習 4 -右臂的揮桿練習

“練習 5 -雙手的揮桿練習

“擊球前之熱身練習

“將練習應用至實際擊球...

練習 1 - 手腕放鬆運動

- 握住 ImpactStik 的握把，依正常的擊球準備站姿。
- 循序往下握住 ImpactStik 握把的較下端部分。 您應該感覺到您握住握把的越下端，ImpactStik 會變的越輕。
- 盡可能的運用您的手腕和雙手，輕輕地、有節奏的來回做揮桿動作。 不要大於半揮桿的幅度。 不需要使力的揮擊，在這個練習中， 您不必使它發出"喀嚓"的撞擊聲。

這個練習的重點是放鬆您的雙手，並學習曲腕動作。 同時學習去感覺正確的揮桿路徑及手，手腕和手臂的力量運用。

- 當您做半上桿動作時，盡量保持左手肘伸直不彎曲，並盡可能的曲腕。 彎曲右手肘並緊緊地靠在您的身體右側。此時 ImpactStik 應指向正上方或更多。
- 當下桿和送桿時，在 ImpactStik 尖端通過擊球位置後開始彎曲你的左手肘。 請確認您的左手肘是緊緊靠在您的身體左側。 不要將你的手肘部拉向身體背後。 將您的左前臂向上翻轉。 右臂和右手肘應開始在擊球位置附近向外伸直，並在擊球位置後二至三英尺達到完全伸直的送桿動作。 在做送桿動作時，你的右手應該翻轉至左手上。在完成送桿動作時手腕應充分曲腕。 此時 ImpactStik 應指向正上方或更多。
- 在上桿和送桿時您的左，右手臂和手肘應爲彼此對映的動作。
- 你應該感覺到 ImpactStik 的可滑動內部重量裝置稍向下滑，然後拉回原位。

在反覆練習 10 至 15 次後，你的手和手腕應該感到放鬆。 此時您已經準備好開始半揮桿練習。

台灣總代理 台樂美企業股份有限公司 Tel:02-2506-3375 http://www.cresta.com.tw

練習 2 - 限制性半揮桿

- 依正常的擊球準備站姿或稍微縮小兩腳尖的距離成短切桿的站姿。
- 手握在 ImpactStik 握把的較前端部份， 直到感覺 ImpactStik 重量較輕，較易於揮桿。
- 由您的正面開始曲腕並舉起 ImpactStik 直到它成垂直向上的狀態。
- 保持 ImpactStik 在垂直位置，同時將您的整個身體向後旋轉成半上桿的姿勢。
- 首先由左側臀部啓動，下桿並通過擊球區域。請確認您的揮桿路徑是由內而外。並送桿至擊球區域後二至三英尺的位置。
- ImpactStik 的機械力學設計會讓您的手臂和身體自然加速通過擊球區域。 它可以幫助您揮桿擊球的動作。
- 試著在下桿時先拉動您的左手臂和左肩。並在啓動下桿時將您的右肩保持在後方。
- 當您下桿時保持右手肘是緊緊靠在您的身體右側。
- 當您拉起左肩時，同時將右肩向下推出。
- 做一個完整的送桿和收桿動作，並保持收桿姿勢幾秒鐘。

您會發現運用您的手腕來甩動 ImpactStik 會更容易使它發出”喀嚓”的撞擊聲。 一旦你能夠使它發出發出”喀嚓”的撞擊聲，請重複練習 10 至 15 次。

這個練習方法限制了你的上桿範圍，會迫使你做出曲腕動作。 它可以訓練你在更接近球及送桿的位置時才釋放你的力量，而不是過早浪費你的力量在過大的上桿動作上。 此外，它還可以幫助你運用擺動的力量來擊球。它有助於建立高爾夫揮桿方式最基本的標準動作模式。

練習 3 -左臂的揮桿練習

- 在地面上大約 15-25 度的由內而外揮桿軌跡位置放置一支球桿作參考。自己依正常的擊球準備站姿。
- 如果您有由外向內的揮桿問題，則將您的右腳稍向後站於約 2-5 英寸的位置。
- 只用您的左手握住 ImpactStik。並握在握把的最下端，直到您感到 ImpactStik 的重量很輕且能舒適的揮桿。
- 在距離左手約 3-5 英寸的地方，使用您的右手指尖部分來輔助握著 ImpactStik。
- 現在做一個完全的上桿動作，並確定下面幾個重點

1. 您的左肩是向下指向球的位置
2. 您的臀部有充分旋轉
3. 您的身體重心有轉移到右側
4. 您的左手肘是伸直並成緊繃固定狀態
5. 您的左手腕有完全曲腕
6. 您的頭部是維持固定並向下俯視一個假想球

- 重複練習這個上桿頂點固定的動作數次。
- 一旦你可以很容易地進入設定的上桿頂點位置，可以依先前置於地面上的球桿所設定的由內而外下桿路徑，先輕鬆的嘗試下桿動作。
- 當您左手下拉做下桿動作時，順勢放開您的右手。
- 請確認您啓動下桿時，是先向左側滑動您的左臀部。在重心滑至左側時將臀部向內收。
- 彎曲您的左手肘並向上翻轉您的左前臂和左手掌。 送桿時您的左手腕應有曲腕動作。 請務必不要將您的左手肘拉向身體後方。 爲了確保您的動作正確，將您的右手背支撐在您的左手肘後面，先嘗試較緩慢的下桿動作。

- 向上方作一個高收桿。在完成收桿動作時您的重心應完全的轉移到您的左側。 請確保在揮桿通過擊球區域及送桿時您的左膝是固定住的。
- ImpactStik 應該在通過擊球區域時會發出"喀嚓"的撞擊聲。 此時您的手的位置應略爲超前 ImpactStik 的尾端約 1-2 英寸。 在左大腿附近約是你的左邊口袋的位置時，左手應自然釋放。
- 請確保您是以由內而外的路徑來揮桿。
- 在您感到舒適的前提下，逐步加強這個揮桿練習，請確保您是由左臂部和左肩來啓動揮桿。

這個練習幫助您使用您的左手臂來揮桿。 它還加強了您整個左側肌肉的力量。 最終能建立您左右兩側肌力的適當平衡。這個練習還有助於防止右側力量的介入，造成過度扭轉。

練習 4 -右臂的揮桿練習

- 在地面上大約 15-25 度的由內而外揮桿軌跡位置放置一支球桿作參考。自己依正常的擊球準備站姿。
- 如果您有由外向內的揮桿問題，則將您的右腳稍向後站於約 2-5 英寸的位置。左手則握在靠近握把頂端的部份。
- 右手握在 ImpactStik 握把的最下端部分。
- 在這樣左右手分開握的情形下，您的姿勢呈左肩高，右肩低的狀態。
- 請確認您的肩膀上維持方正朝向擊球目標線。並保時您的右手肘靠住身體。
- 現在轉動身體開始上桿至上桿頂點。 您的左肩應向下指向球的位置而你的左手臂應盡可能打直。
- 在曲腕動作後，開始下桿，壓低你的右肩同時拉起你的左肩。下桿時您的右手肘應靠近身體並保持在右手前面。
- 當揮桿通過擊球區域時應完全伸展您的右臂。並請務必固定您的頭的位置。

- 你應該感覺你的右肩和軀幹下降到左肩的下方。
- ImpactStik 應該在通過擊球區域時會發出”喀嚓”的撞擊聲。 此時您的手的位置應略爲超前 ImpactStik 的尾端約 1-2 英寸。請確保您是以由內而外的路徑來揮桿。請重複練習 10 至 15 次。

這個練習可以幫助您學習到您右肩和右臂正確的的揮桿路徑。它有助於防止揮桿時的提早收桿錯誤。

台灣總代理 台樂美企業股份有限公司 Tel:02-2506-3375 http://www.cresta.com.tw

練習 5 -雙手的揮桿練習

現在讓我們把前面的所有練習做一個整理，並練習標準的揮桿動作。

- 在地面上大約 15-25 度的由內而外揮桿軌跡位置放置一支球桿作參考。自己依正常的擊球準備站姿。
- 如果您有由外向內的揮桿問題，則將您的右腳稍向後站於約 2-5 英寸的位置。
- 以雙手、高爾夫球標準的方式握住 ImpactStik。
- 從握住 ImpactStik 握把的較下端部分開始，握在這個位置會使 ImpactStik 的重心較接近您的手和手腕，ImpactStik 感覺上變的較輕。這樣較容易運用您的手腕動作。
- 先開始簡單，流暢的半揮桿。這樣的半揮桿會讓您感受到如何以自然，基本的動作和您肌肉的啓動順序來作出扎實的觸球動作。 這樣的半揮桿方式是高爾夫揮桿方式最基本的標準動作模式。 請試著放慢你的動作以較慢的節奏來揮桿。

使用 ImpactStik 的目的是要幫助您熟悉如何以有效率及力量的方式揮桿。如果您可以用最輕鬆和簡單的動作來使 ImpactStik 發出”喀嚓”的撞擊聲，您將可以建立一個更加穩定的揮桿姿勢。如果您一開始就猛力揮桿，這會讓您養成許多揮桿的壞習慣。 一個好的揮桿應該是放鬆而毫不費力的。

如果您已經有揮桿的壞習慣，放慢你的揮桿節奏有助於您重新建立身體肌肉的揮桿動作記憶。

- 請確保您是以由內而外的路徑揮桿。總是以先向左側滑動您的左臀部得方式來啓動下桿動作。 當您下拉您的手和手臂同時將臀部縮入。您會發現，你必須使用更多的手腕動作來成功的使 ImpactStik 發出”喀嚓”的撞擊聲。 請確定發出撞擊聲時您的手的位置是在大約左大腿的位置並略爲超前 ImpactStik 的尾端約 1-2 英寸。
- 下桿通過擊球區域時，ImpactStik 的內部重量裝置會向下滑動並拉動您的身體做出完整的送桿和收桿動作。
- 請確認在揮桿過程中，您的下盤部分是保持穩定的狀態。 如果您的下盤部分會上下左右移動(不穩固)，試著更爲彎曲你的膝蓋，並在揮桿過程中保持彎曲。

- 當 ImpactStik 引導您的手臂和身體做出送桿動作時，請試著放鬆你的身體。在收桿時找出您的平衡姿勢，並保持此收桿姿勢約 3-5 秒。再重複揮桿練習 10 至 20 次。
- 在面前擺放一面鏡子可以幫助您檢查您的揮桿是否正確。如果您不確定如何做出正確的揮桿動作，請求專業教練來協助您。

一旦你可以很容易地作出這樣的半揮桿動作，並且可以輕易的使 ImpactStik 發出”喀嚓”的撞擊聲，您可以開始將揮桿的重點擺在操控性上面。

- 當揮桿接近擊球區時用力握住你的握把。在揮桿通過擊球區和送桿時，嘗試刻意用力握住握把並專注在您的手和手腕動作。牢牢的握住握把來使 ImpactStik 觸發”喀嚓”的撞擊可以練習運用雙手和手腕的肌肉力量。這是 ImpactStik 最有價值的特點之一。 大多數業餘球友在擊球時會放鬆手的握力，這樣會喪失達百分之三十的桿頭加速力道。結果造成擊球時的球桿力道無法充分的轉移到球上面。

現在，您可以進一步嘗試更完整的揮桿動作。

- 試著握住 ImpactStik 握把的較上端部分。 您會感覺 ImpactStik 變的較重。 開始逐步延伸您的上桿動作，如果過程中您覺得您的身體動作的流暢性不佳，您應試著再回到較短的握把位置重新調整您的揮桿動作。
- 持續練習順暢的揮桿。循序將 ImpactStik 越握越長。當您握的越長，您會發現您會使用越少的手腕動作。您也會注意到您使用了更多下盤肌肉的力量。

。您的揮桿應該感到簡潔有力和高效率。握著 ImpactStik 在最長的狀態下全力揮桿 10 至 15 次，然後試著越握越短，再次依序練習，直到輕鬆的揮桿 10-15 次。

台灣總代理 台樂美企業股份有限公司 Tel:02-2506-3375 http://www.cresta.com.tw

擊球前的熱身練習

您可以嘗試任一種或多種之前的練習方式來作爲正式擊球前的熱身準備。 唯一要注意的一點是不要練習過度。每個練習只需最多作 5-7 次的揮桿練習。 如果因此造成您的肌肉疲勞度增加，它可能會對您的高爾夫成績造成不好的影響。

將練習應用到實際擊球...

- 使用 ImpactStik 練習過後，在您第一次使用正常的高爾夫球桿揮桿的時候，您會感覺到球桿幾乎沒有重量。你會發現您的桿頭加速度突然大幅增加。但是，這個全新的力量是如此出人意料的，所以您的身體和頭腦並不知道如何運用這個力量。您會需要幾天的時間來適應並把這個新的力量融入到您的揮桿動作內。適應的時間長短和融合的程度會因人而異。
- 這個適應到正常高爾夫球桿的過渡期只會發生在第一次。 幾天後，您甚至不會注意到任何適應的問題。
- 先開始試著以簡單，緩慢的節奏揮動您的高爾夫球桿，這是一個能幫助您更容易將練習成果運用在擊球上的好方法。不要一開始就試圖用力擊球。您會注意到您的手和手腕動作似乎是自然完成的。
- 你也將發現在擊球時您的身體會加快速度以作出更有力的送桿。有時這會導致您失去平衡，請放慢您的揮桿。
- 在您用全力揮桿前先讓您的身體習慣此一新的揮桿方式。試著做出節奏略爲放緩、流暢的揮桿動作。
- 練習過了幾天後，不論您的下意識和潛意識都已了解如何融入由 ImpactStik 練習所帶來的力量。
- 如果您進行了一連串份量較重的 ImpactStik 練習，你需要讓你的身體肌肉休息一兩天，再嘗試實際揮桿。肌肉疲勞可能會造成錯誤的揮桿動作。
- 您可以使用 ImpactStik 做的練習不限於本手冊所提到的練習方式。您可以試著開發出其他的練習方法。
- 同樣的，我們強烈建議在您使用 ImpactStik 的同時，諮詢您的高爾夫專業教練以幫助您檢視您的揮桿改進。 如果您聰明地同時結合參加一些好的高爾夫球課程，ImpactStik 將能幫助您建立起一個穩定和有力量的揮桿姿勢。

感謝您選購革命性的 ImpactStik,產品

Enjoy!